

# Stage Yoga & Trail

AVEC CAMILLE  
BRUYAS ET  
THIBAUT  
BARONIAN







# DU 6 AU 8 OCTOBRE 2023

*En compagnie de Camille et Thibaut, venez découvrir les sentiers de la Vallée de l'Ubaye entre Mercantour et Serre-Ponçon.*

**Niveau :** rando-course de 3 à 5 heures par jour sur sentier et 800 à 1 500 mètres de dénivelé positif, 15 à 25 kilomètres par jour.

**Durée :** 3 jours/2nuits (possibilité d'une nuit supplémentaire du dimanche 8 au lundi 9 Octobre)

**Portage :** Uniquement vos affaires de la journée.

**Hébergement :** Village Vacances\*\*\*\* LOU RIOUCLAR à 12 kms de Barcelonnette

**Encadrement :** Camille, Thibaut et Pascal Fonteneau (accompagnateur en montagne)

**Groupe :** De 14 à 25 participants.

**Prix du séjour :** 380€

*Sous réserve des conditions météorologiques*



# JOUR 1

*RDV au Village Vacances Lou Riouclar à partir de 16 heures.*

*Possibilité d'un footing selon votre horaire d'arrivée.*

*Séances de Yoga de 45 min à 18h.*

*Discussion autour de l'entraînement.*

*Préparatif et briefing pour le lendemain.*

*Apéritif et repas au Village Vacances.*



---

# JOUR 2

***Distance : 22 km - Dénivelé positif : 1500 m. 3 à 5 h de course.***

*Petit-déjeuner au Villages vacances.*

*Transfert pour le départ de la sortie de la journée. Parcours vers le Col de La Cayolle.*

*Retour au Village Vacances. Déjeuner puis moment détente pour profiter du spa, de la piscine*

*puis séance de Yoga de 1h à 1h30 ou sortie Trail récup*

*Apéritif et dîner au Village Vacances.*

---

# JOUR 3

***Distance : 20 km - Dénivelé positif : 1200 m. 3 à 4 h de course.***

*Routine Yoga matinale à jeun.*

*Petit-déjeuner au Village Vacances.*

*Transfert pour rejoindre Maljasset, départ vers les lacs du Marinnet et l'Aiguille Large.*

*Pique-nique à l'arrivée ou repas chaud au Village Vacances en fonction de l'horaire.*

*Possibilité de prendre une douche et de profiter des infrastructures du Village Vacances avant le départ.*



# VOTRE SÉJOUR

## LES ACCOMPAGNATEURS

Camille et Thibaut seront avec vous durant le séjour pour partager leurs expériences.

Salarié à temps plein du Village Vacances, Pascal, Accompagnateur En Montagne, possède une parfaite connaissance du terrain et de la pratique. Ceci permettra une totale adaptation des parcours selon les conditions météo. Dans le groupe, il y aura forcément une différence de niveau. Chacun progressera à son rythme et des regroupements se feront régulièrement.

## L'HEBERGEMENT

Hébergement au Village Vacances\*\*\*\*  
Lou Riouclar, base chambre double.

## LES REPAS

Petit déjeuner et repas du soir à Lou Riouclar, cuisine variée locale et de saison.

Pour le midi, pique-nique préparé par vos soins à notre buffet  
Vivres de course à votre charge.

## L'ITINÉRAIRE

Le programme des J2 et J3 peuvent évoluer en fonction de la météo et des conditions d'enneigement en altitude.

Sous réserve des conditions météorologiques





# VOTRE ÉQUIPEMENT

## Matériel obligatoire à emporter dans votre sac pendant la journée

Une veste imperméable et respirante légère.

Un vêtement chaud type seconde couche (si possible coupe-vent).

Une couverture de survie.

Une paire de lunettes de soleil.

Un téléphone portable.

## Équipement de la journée selon les conditions météo

Un tee-shirt respirant (près du corps).

Un collant de running (si température froide ou mauvais temps).

Un short de course à pied (si bonnes conditions).

Une casquette ou un buff

Un bonnet léger.

Des gants fins.

Des chaussettes de running.

Des chaussures de trail (testées auparavant)

Un sac à dos adapté au trail avec sifflet

Une poche à eau ou bidons sur le sac ou flask (4 de 50cl) (1,5 litre au minimum au départ

Ravitaillement personnel et boisson énergétique.

Sous réserve des conditions météorologiques



# LE BUDGET

## **Le prix comprend**

L'hébergement tel que décrit.

Les petits-déjeuners et dîners (sauf le J3)

Les déjeuners, sous forme de pique-niques (ou au Village Vacances selon les conditions)

La présence et les conseils de Thibaut Baronian

L'encadrement par un accompagnateur en montagne 2 apéritifs

---

## **Le prix ne comprend pas**

Les vivres de course.

L'assurance annulation (2.9% du prix de la pension).

Le transport.

L'éventuelle nuit supplémentaire du dimanche (70€ comprenant le dîner du dimanche, petit déjeuner du lundi, déjeuner sous forme de panier repas à emporter).

La taxe de séjour (0.94€/nuit)

L'adhésion à notre association

*Sous réserve des conditions  
météorologiques*





# RÉSERVEZ VOTRE SÉJOUR

*contact@louriouclar.com*  
*04.92.80.75.75*

*Sous réserve des conditions  
météorologiques*